

MARIANNE VERRIJT

23
HOE-DAN?
VRAGEN
BEANTWOORD



WANDELEN



MET JE H♥RT OPEN

HOE BLIJF JE OP HET PAD VAN JE ZIEL
IN EEN WERELD DIE AANPASSING VRAAGT?



WANDELEN MET JE HART OPEN

Hoe blijf je op het pad van je ziel
in een wereld die aanpassing vraagt?



MARIANNE VERRIJT

INHOUD

Voorwoord	9
Inleiding	11
Identiteit en kiezen	15
1. Hoe ontdek ik wie ik ben buiten de rollen die ik vervul?	16
2. Hoe maak ik keuzes vanuit mijn hart?	21
3. Hoe kan ik vertrouwen op mijn innerlijke kompas als twijfel toeslaat?	26
4. Hoe kies ik met moed wat voor mij klopt?	31
Van pijn naar verlangen	37
5. Hoe ga ik van pijn naar verlangen?	38
6. Hoe laat ik mijn verlangen mijn richting bepalen in plaats van mijn angst?	43
7. Hoe ga ik om met pijn, verdriet en oordelen van anderen als gevolg van mijn keuzes?	48
Familie, systeem en intergenerationeel werk	53
8. Hoe speelt mijn gezin van herkomst een rol in mijn keuzes?	54
9. Hoe herken ik de invloed van mijn voorouders op mijn pad?	59

10. Hoe doorbreek ik intergenerationele patronen die me klein houden?	63
11. Hoe gebruik ik systemisch kijken om helderheid te krijgen in mijn keuzes?	68
Daderschap en verantwoordelijkheid	73
12. Hoe neem ik verantwoordelijkheid zonder mezelf te verliezen?	74
13. Hoe omarm ik mijn daderschap in plaats van in slachtofferschap te blijven hangen?	79
Verbinden van hart, hoofd en buik	85
14. Hoe verbind ik hart, hoofd en buik in mijn dagelijkse leven?	86
15. Hoe herken ik wanneer mijn denken de leiding neemt over mijn voelen?	91
16. Hoe laat ik mijn lichaam weer een kompas worden?	96
Een veilige bedding	101
17. Hoe houd ik ruimte voor mezelf in tijden van verandering?	102
18. Hoe leer ik mezelf dragen in plaats van veroordelen?	106
19. Hoe blijf ik aanwezig bij wat er in mij leeft zonder te willen fixen?	111

Ubuntu en verbinding	117
20. Hoe maak ik contact met de Ubuntu-filosofie?.....	118
21. Hoe maak ik vanuit Ubuntu keuzes die recht doen aan verbinding?.....	123
22. Hoe blijf ik trouw aan mezelf in verbinding met anderen?.....	127
23. Hoe leef ik met moed én mildheid in relaties?.....	131
De volgende stap	135
Over de auteur	137
Nawoord	139
Referenties en bronnen	141

Inleiding

Dit boek is er omdat ik luisterde naar een diep verlangen in mij. De praktische reden is dat ik dit jaar twintig jaar NLP-trainer ben, dertig jaar coach en vijftig jaar mens. Dat geeft me de brandstof om mijn pen op te pakken.

Het is een boek over het volgen van het pad van jouw ziel, met alle plezier en het ongemak die daarbij komen kijken. Mijn eigen pad is daarbij de inspiratie.

☉ *Er is een levenskracht, een energie, een beweging van binnenuit die zich via jou uit in wat je doet. En er is maar één jij, in alle tijd. Deze uitdrukking is uniek. Als jij haar tegenhoudt, zal zij nooit via iemand anders zichtbaar worden en gaat zij verloren.*

Het is niet jouw taak om te beoordelen hoe goed het is, of om het te vergelijken met wat anderen maken of doen. Jouw taak is om trouw te blijven aan wat door jou heen wil ontstaan. Je hoeft niet eens altijd in jezelf of in je werk te geloven. Het enige wat nodig is, is dat je open en aandachtig blijft voor wat jou van binnenuit beweegt. Houd je kanaal open.

Martha Graham

Wat leeft er al een tijdje in jou dat past bij jouw pad? In een wereld die je voortdurend vraagt je aan te passen, raakt de stem van je eigen ziel

gemakkelijk overstemd. Alsof er een fanfare langskomt en je alleen de bas hoort, terwijl je weet dat er ook een dwarsfluit speelt.

Wandelen met je hart open – hoe blijf je op het pad van je ziel in een wereld die je vraagt aan te passen? is een uitnodiging om naar die stem te luisteren en om bij jezelf aanwezig te blijven. Ook wanneer dat ongemakkelijk wordt.

In dit boek verken je thema's als:

- hoe je in verbinding blijft met anderen terwijl je je eigen pad loopt
- grenzen stellen zonder je hart te sluiten
- omgaan met verwachtingen van anderen
- het herkennen van intuïtieve signalen

Daarbij maak ik gebruik van inzichten uit onder andere NLP, systemisch werk, mBraining en de filosofie van Ubuntu.

De metafoor van het kompas komt in het boek regelmatig terug. Het beeld van een kompas kan helpen om je eigen noorden te vinden.


Wat dit boek niet is, is een kant-en-klare oplossing. Wat ik schrijf, is gebaseerd op mijn eigen ervaringen en dertig jaar werken met mensen. Juist dat hoort bij wandelen met een open hart. Dit boek biedt momenten van herkenning en misschien ook ongemak. Misschien ben je het er soms niet mee eens en dat is helemaal oké.

Leeswijzer

Dit boek is opgebouwd als een wandeling in etappes. Je kunt het van begin tot eind lezen, maar je kunt ook kiezen welk hoofdstuk op dat moment bij je past. Zie het als een pad waarnaar je steeds kunt terugkeren. Sommige passages zullen later anders binnenkomen, omdat jij verandert. Dat is precies de bedoeling.

Hoe maak ik contact met de Ubuntu-filosofie?

Ubuntu nodigt je uit om in verbinding te gaan met de ander. Het is een buiging naar het Afrikaanse continent en naar een manier van kijken waarin menselijkheid nooit losstaat van gemeenschap. De korte uitleg van Ubuntu luidt vaak: 'Ik ben omdat jij bent.' Ubuntu is echter meer dan een woord, het is een filosofie op zich. Ubuntu ontstaat wanneer mensen samenkomen rond een gemeenschappelijk belang en elkaar erkennen als deel van hetzelfde geheel. De basis ligt in wederzijds respect: voor jezelf én voor anderen. Onze samenleving is erg gericht op zelfzorg en zelfreflectie. Dat is waardevol en soms noodzakelijk, maar Ubuntu herinnert ons eraan dat we niet los bestaan van anderen. Niemand is een eiland. Je groeit niet alleen door naar binnen te kijken, maar ook door je plaats in het grotere geheel te erkennen. Dit hoofdstuk verkent hoe Ubuntu je uitnodigt om je pad niet alleen te lopen, maar in verbinding met anderen te blijven. Zelfs wanneer dat soms schuurt.

 **'Mijn menselijkheid is diepgaand en onlosmakelijk verbonden met die van jou.'**

Desmond Tutu

De wij terugbrengen in de ik

Ubuntu brengt als het ware de wij terug in de ik. Het gaat over verbinding tussen mensen onderling en over de erkenning dat we elkaar nodig hebben om volledig mens te zijn.

Vanuit de Afrikaanse zienswijze bestaat er een definitie: *Mijn waarde wordt bepaald door mijn betekenis voor anderen.* Hierdoor krijgt verbinding een diepere betekenis. Want wat is dat dan en hoe verbind ik me met anderen? Ubuntu is niet te omschrijven in een paar woorden. Het zijn lange avonden rond het kampvuur. Gesprekken om datgene aan te raken bij jezelf en de ander wat authentieke verbinding brengt. Zoals we binnen NLP het woord rapport hebben dat veel verder gaat dan contact maken, gaat Ubuntu veel verder dan de zin: *Ik ben omdat jij bent.*

Het is een manier van leven.

Een beeldend voorbeeld

Hoe Ubuntu in de praktijk werkt, is het beste uit te leggen naar aanleiding van een voorbeeld.

Stel, iemand heeft een ander iets aangedaan wat pijnlijk is, dan kijkt de Ubuntu-filosofie er als volgt naar:

- Je hebt iemand pijn gedaan, dat kan echt niet!
- Daarmee neem je de gemeenschap niet serieus, dat is niet de bedoeling!
- Wat hebben wij als gemeenschap over het hoofd gezien waardoor dit kon gebeuren?

Ook in taal zie je hoe sterk gemeenschap aanwezig is. Veel woorden zijn eigenlijk hele zinnen. Hieronder lees je enkele voorbeelden vanuit het KiSwahili en Zulu:

- *Uvelapi* = Waar heeft je wieg gestaan? Waar ben je geboren?
- *Sawubona* = Ik en mijn voorouders groeten je.
- *Sikhona* = (als antwoord op het bovenstaande) Wij zien jullie.
- *Nabajyotishkia* = Ik respecteer je, je doet ertoe.
- *Shikoba* = (als antwoord op het bovenstaande) Dus ik besta voor jou.

Ubuntu en het pad van de ziel

Contact maken met Ubuntu gebeurt in het leven zelf, daar waar mensen elkaar ontmoeten. In gesprekken, in samenwerking, in verschil en in frictie wordt zichtbaar wie wij zijn. Mens-zijn ontstaat niet los van anderen, maar ontvouwt zich in het web van verbindingen waarin je leeft.

Bij jezelf blijven krijgt in deze context een andere betekenis dan in bepaalde spirituele stromingen. Het vraagt niet om je terug te trekken in de innerlijke wereld, maar om aanwezig te zijn in contact. Je blijft voelen, luisteren en verantwoordelijkheid nemen, ook wanneer het ongemakkelijk wordt. Bij jezelf blijven betekent hier: trouw blijven aan wat in jou leeft, zonder de relatie met de ander te verbreken.

Daarmee onderscheidt Ubuntu zich van vormen van spiritualiteit die vooral gericht zijn op individuele groei of een persoonlijk zielenpad. Waar spiritualiteit het accent vaak legt op innerlijke ontwikkeling, vertrekt Ubuntu vanuit het contact met de ander. Het pad van de ziel wordt niet afgelegd buiten de gemeenschap, maar juist binnen haar bedding. Je ziel vindt richting in ontmoeting en in spiegeling.

9 *Tijdens een familieopstelling voor een gezin is er veel pijn aanwezig door de keuzes van een broer. Bij de opstelling zijn alle gezinsleden aanwezig. Door de eerlijke dialoog, waarin de deelnemers luisteren vanuit een ondersteunend kader, komt er uiteindelijk beweging in het systeem. Verhalen worden gedeeld, er wordt gehuild, en grapjes uit hun jeugd komen naar boven. ‘Maak samen een plan’ zeg ik tegen hen. ‘Ik verlaat even de ruimte.’*

Na een uur kom ik terug en er ligt een verbindend plan met afspraken.

Ubuntu vraagt je te blijven, niet te vertrekken

Het volgen van het pad van de ziel is in Ubuntu geen eenzaam proces, maar een gezamenlijke beweging. Je wordt gevormd door anderen en vormt hen tegelijkertijd. Soms wordt je richting helder door steun, soms door weerstand. Spanningen zijn geen tekens van mislukking, maar een uitnodiging tot verdieping. Door aanwezig te blijven, ontstaat groei – voor jou én de ander.

Ubuntu leeft uiteindelijk in concrete handelingen. In blijven wanneer het schuurt. In herstellen wanneer er schade is ontstaan. Zo krijgt het pad van de ziel geen vlucht uit het leven, maar juist een plek in het leven. Persoonlijke ontwikkeling wordt dan geen doel op zich, maar een manier om samen menselijkheid vorm te geven.

Pak je aantekenboekje en ga op een fijne plek zitten. Beantwoord de volgende vragen:

- *Wat is Ubuntu voor jou?*
- *Waar word je je bewust van?*
- *Op welke momenten wilde je vertrekken of de rebel zijn en uit verbinding gaan?*
- *Wat is voor jou een goede manier van verbinding met anderen zonder jezelf te verliezen?*

Schrijf op wat er bij je opkomt en laat je gedachten vrij stromen.